FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 6 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY AO
LADO DE CADA EXERCÍCIO

DIA 1
PERNAS

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	EXTENSÃO DE PERNAS REVERSO	6 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO C/ BOLA	5 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12REP 3ª -10 REP /4ª - 10 REP 5ª - 10 REP	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO C/ HALTER OU BARRA	5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PASSADAS C/ HALTER	5 SÉRIES DE 30 REPETIÇÕES CADA	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ ELÁSTICO OU BARRA	4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHAS EM PÉ UNILATERAIS	10 SÉRIES ATÉ A FALHA SEM INTERVALO DE DESCANSO	SEM DESCANSO
	OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 6 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 2

PEITO - BÍCEPS - ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY AO
LADO DE CADA EXERCÍCIO

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO (SUSPENDER PÉS NO BANCO) OU SUPINO INCLINADO	10X10 (10 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO	10X10 (10 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PARALELAS OU CROSS OVER C/ ELÁSTICO	10X10 (10 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA CONCENTRADA C/ ELÁSTICO OU HALTER	5X12 (5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO	5X12 (5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA MARTELO C/ ELÁSTICO	5X12 (5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDÔMEN CRUNCH BANCO RETO	6X50 (6 SÉRIES DE 50 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1MIN	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BANCO	6X20 (6 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES CADA)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 6 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 3

COSTAS



			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	BARRA FIXA PEITO (USAR ELÁSTICO P/ AUXILIO)	10X10 (10 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA CURVADA C/ELÁSTICO OU BARRA PRONADO	6X12 (6 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PULL DOWN C/ ELÁSTICO	4X12 (4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4X12 (4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA BAIXA C/ ELÁSTICO FECHADO SUPINADO	4X12 (4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHAS EM PÉ UNILATERAIS	10 SÉRIES COM CADA PERNA ATÉ À FALHA	SEM DESCANSO
	OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 6 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY AO
LADO DE CADA EXERCÍCIO

DIA 4

PERNAS

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ELÁSTICO OU BARRA	5X12 (5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXOR DEITADO C/ HALTER OU ELÁSTICO	10X10 (10 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	STIFF	5X12 (6 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	EXTENSÃO DE PERNAS REVERSO	4X12 (4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO C/ HALTER OU BARRA	6X12 (6 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PASSADAS LIVRES C/ HALTER	4X20 (4 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDÔMEN CRUNCH BANCO RETO	3X50 (3 SÉRIES DE 50 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BANCO	6X20 (6 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 6 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 5

OMBROS - TRÍCEPS - ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY AO LADO DE CADA EXERCÍCIO

	AQUECER MANGUITO (FAZER C/ ELÁSTICO)		DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ ELÁSTICO OU HALTER	7X10 (7 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES CADA)	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO LATERAL C/HALTER OU ELÁSTICO	7X10 (7 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES CADA)	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADO C/ ELÁSTICO OU HALTER	7X10 (7 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES CADA)	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO INVERSO EM PÉ C/ ELÁSTICO	7X10 (7 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES CADA)	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS MERGULHO	5X12 (5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS FRANCÊS C/ ELÁSTICO OU HALTER	5X12 (5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS PULLEY CORDA C/ ELÁSTICO	5X12 (5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHAS EM PÉ UNILATERAIS	10 SÉRIES ATÉ À FALHA	SEM INTERVALO DE DESCANSO

FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 6 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 6

30 MIN DE CÁRDIO (140 A 160 BPMS)

DIA 7

DESCANSO
